

Пять шагов к снижению артериального павления

- Откажитесь от употребления табака и алкоголя.
- Придерживайтесь здорового питания. Ограничьте употребление поваренной соли, копченостей, острой и житной пищи. Употребляйте каждый день свежие овощи и фрукты, особенно те которые богатые калием и магнием.
- Следите за весом. Необходимо снизить массу тела если она избыточна.
- Научитесь управлять стрессом. Спите не менее 7-8 часов в сутки.
- Занимайтесь спортом. Делайте утреннюю зарядку. Совершайте пешие и велосипедные прогулки на свежем воздухе.



ОБУСО «Колобовский ЦСО»

Юридический адрес: 155933 Ивановская обл., Шуйский район, п. Колобово, ул. 1-я Фабричная, д. 28 Почтовый адрес: 155900 Ивановская обл., г. Шуя, пл. Ленина, д. 7 Телефон / Факс: (49351) 3-22-35 Е-mail: kolobovo_cson@ivreg.ru Адрес сайта: www.obusokcso.ru

бюджетное учреждение социального обслуживания ивановской области «Колобовский центр социального обслуживания»

Как снизить артериальное давление в домашних условиях





Артериальное давление (АД) - это давление, которое оказывает кровоток на стенки сосудов.

Оно имеет четкие границы нормы. Величина артериального давления колеблется в течение суток, в том числе и у здорового человека. В покое артериальное давление снижается, а при эмоциональном и физическом напряжении, курении, приеме алкоголя, кофе и лекарств - может повышаться. Однако эти изменения кратковременны. Показатели артериального давления возвращаются в пределы нормы, как только прекращается действие фактора, способствующего его повышению.

Выделяют шесть категорий артериального давления

- Оптимальное систолическое 120 и/или диастолическое 80 мм рт.ст.
- Нормальное систолическое 120-129 и/или диастолическое 80-84 мм рт.ст.
- Высокое нормально систолическое 130-139 и/или диастолическое 85-89 мм рт.ст.
- Артериальная гипертония 1 степени систолическое 140-159 и/или диастолическое 90-99 мм рт.ст.

- Артериальная гипертония 2 степени систолическое 160-179 и/или диастолическое 100-109 мм рт.ст.
- Артериальная гипертония 3 степени систолическое 180 мм рт.ст. и более и/или диастолическое 110 мм рт.ст. и более.

Первые две категории АД - оптимальное и нормальное давление - являются показателями нормального уровня АД.

Органы мишени при повышенном артериальном давлении

- Мозг развивается нарушение мозгового кровообращения, ухудшается память, появляется головокружение, головная боль и как следствие инсульт.
- Глаза происходит поражение сетчатки глазного дна, ухудшается зрение, может развиться слепота.
- Сердце развивается сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца и как следствие инфаркт миокарда.
- Почки нарушаются функции почек, может развиться почечная недостаточность.
- Сосуды быстро прогрессирует атеросклероз, так как повреждаются стенки сосудов и как следствие ишемический инсульт.

Способы снижение артериального давления без таблеток

• Душ

Направьте струю горячей воды в область затылка и подержите 5 минут.

• Ванночка для рук

Опустите кисти рук в ванночку с горячей водой и подержите в течении 10 - 15 минут.

• Ванночки для ног

Подготовьте две ванночки : одну с горячей, другую с холодной водой. Погрузите стопы в холодную воду, а через 2-3 минуты в ванночку с горячей водой. Повторите процедуру несколько раз в течении 20 минут. Закончите процедуру ванночкой с холодной водой.

• Массаж

Плавными массирующими движениями разотрите область головы, шеи, груди, лопаток и плечевого пояса. Далее примите горизонтальное положение и спокойно полежите.

• Задержка дыхания

Задержите дыхание на выдохе на 8-10 секунд. Повторите процедуру несколько раз в течении 2-3 минут.

• Свежий воздух

Прогулка на свежем воздухе поможет снизить артериальное давление без таблеток. По возможности выйдите на улицу и прогуляйтесь в течении 30 минут. Если нет возможности осуществить прогулку, то откройте окно и проветрите помещение.

